BAB 6

Uji Diri/Senam Dasar

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan dengan berbagai teknik dasar senam, antara lain:

- handstand
- kopstand
- forward roll
- back roll
- neck keep
- keseimbangan bertumpu pada kaki
- keseimbangan selain kaki

Uraian Materi

Sumber: www.media.photobucket.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.farm3.static.flickr.com [21 Juni 2009]

Gambar 6.1 Beberapa teknik dasar senam

Senam berasal dari bahasa Yunani, *Gymnos*, artinya telanjang. Senam, dahulu kala, gerakannya sangat sederhana, dan sedikit variasi. Namun, seiring dengan perkembangan pola dan gaya hidup, senam sudah memiliki banyak variasi.

Senam, dipopulerkan oleh seorang berkebangsaan Jerman, John Basedow, melalui sekolah senam tahun 1776, kemudian dimodifikasi lebih modern oleh John CF. Gutsmut, yang akhirnya ia dinobatkan sebagai bapak olahraga senam.

Senam adalah gerakan yang mengandung salah satu unsur atau gabungan unsur kalestenik, tumbling, dan akrobatik. Pada pelajaran kali ini kalian akan membahas senam dasar dan senam lantai. Senam dasar meliputi gerak keseimbangan bertumpu pada kaki dan selain kaki. Senam lantai meliputi gerakan guling depan dan guling belakang.

Apa saja teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam senam dasar dan senam lantai? Untuk menemukan jawaban tersebut, mari ikuti pembahasan berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
3. Mempraktikkan senam lantai guling depan.
4. Mempraktikkan senam lantai guling belakang.
5. Mempunyai pengetahuan tentang senam.

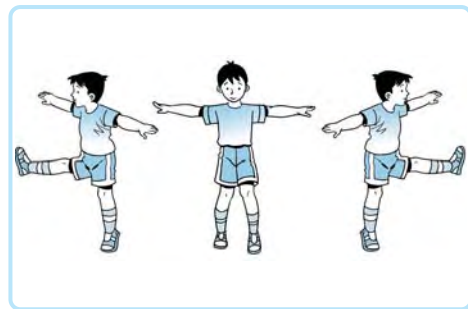
A. Senam Dasar

1. *Bentuk Keseimbangan Bertumpu pada Kaki*

Senam dasar bentuk keseimbangan yang bertumpu pada kaki dapat diperagakan sebagai berikut:

a. *Gerakan berdiri dengan satu kaki*

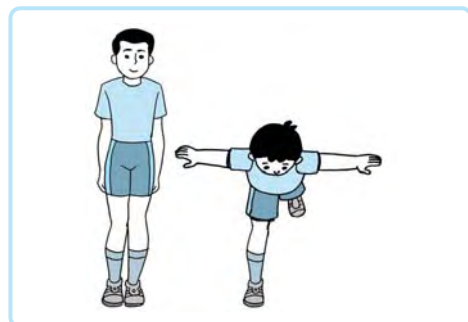
Pelaksanaan:

1. Berdiri dengan sikap tegak.
2. Angkat salah satu kaki ke atas lurus ke depan dengan kedua tangan direntangkan ke samping badan.
3. Pejamkan mata, dan bertahanlah selama 1 menit.
4. Kembali ke tempat semula.
5. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.2 Gerakan berdiri satu kaki

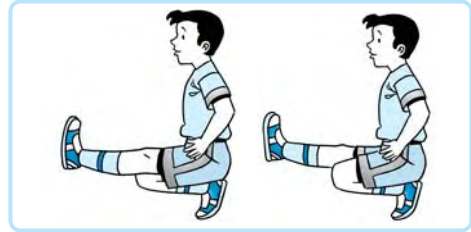
b. *Gerakan bagai kapal terbang*

Pelaksanaan:

1. Berdiri dengan sikap tegak.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping. Salah satu kaki dijulurkan ke belakang.
3. Bungkukkan badan ke depan sampai posisi badan dan kaki lurus.
4. Pandangan tetap ke arah depan.
5. Tahan sebentar dan kembali ke sikap semula.
6. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.3 Gerakan kapal terbang

c. *Jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan*

Pelaksanaan:
1. Posisi jongkok.
2. Kedua tangan bertolak pinggang.
3. Angkat salah satu kaki ke depan lurus dengan kaki tumpuan jinjit.
4. Tahan sebentar dan kembali ke sikap semula.
5. Lakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.4 Jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan

Nilai-nilai yang ada dalam senam dasar latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, di antaranya:

a. Nilai disiplin
   - Bertahan menjaga keseimbangan tubuh.
   - Menaati perintah/aba-aba dengan aturan yang ada.

b. Nilai keberanian
   - Melakukan gerakan yang sulit.
   - Mencoba-coba rangkaian gerak.

c. Tanggung jawab
   - Mampu melakukan sampai selesai.
   - Mengatur gerakan secara berurutan.
   - Menyediakan perlengkapan latihan.

Kegiatan Individu

1. Lakukanlah berkali-kali bertumpu pada satu kaki sampai terbentuk keseimbangan yang sempurna.
2. Setelah mempraktikkan gerakan bertumpu pada satu kaki secara teratur, apa yang dapat kemu rasakan, tuliskan dalam buku tugasmu.

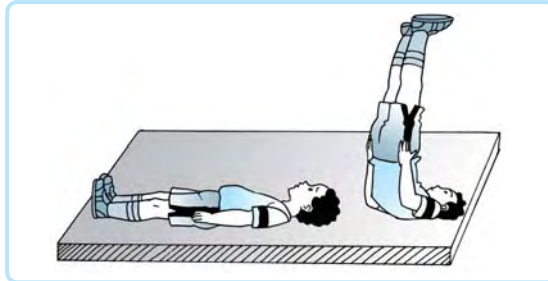
2. *Bentuk Keseimbangan Bertumpu Pada Selain Kaki*

Senam dasar dengan bentuk keseimbangan yang bertumpu pada selain kaki dapat diperagakan sebagai berikut.

a. *Sikap lilin*

Sikap lilin adalah sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus dan kedua tangan menopang di pinggang.

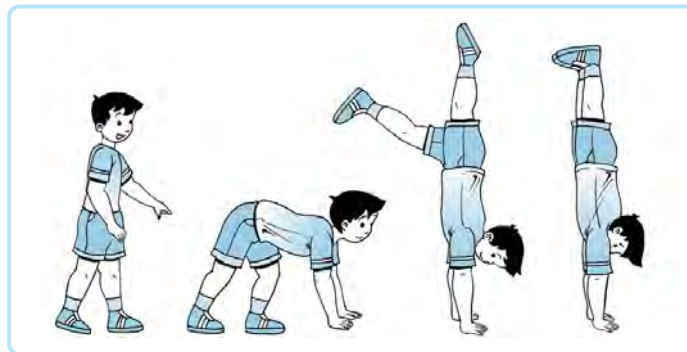
Pelaksanaannya:
1. Tidur telentang kedua kaki rapat.
2. Kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
3. Angkat kedua kaki ke atas.

4. Badan mengikuti gerakan ke atas.
5. Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.
6. Kedua tangan menopang pinggang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.5 Sikap lilin

b. Berdiri dengan kedua tangan (handstand)

Pelaksanaannya:

1. Siswa berpasangan, yang satu membantu.
2. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
3. Angkat kedua kaki lurus, mengikat beban.
4. Setelah agak lurus dan kuat, lepas.
5. Sikap handstand tahan 30 detik.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.6 Handstand

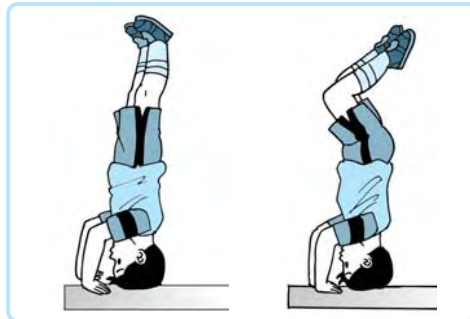
Latihan penunjang untuk handstand antara lain push up, sit up, back up, dan split. Kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan handstand, di antaranya:

1. Tangan diletakkan berlalu jauh dengan kaki.
2. Ketika kaki diangkat, kedua tangan bengkok.
3. Gerakan kaki tidak lewat samping.

c. Berdiri dengan kepala (kopstand)

Pelaksanaannya:

1. Jongkok.
2. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras.

3. Letakkan kepala di depan kedua tangan (membentuk titik segitiga).
4. Angkat badan ke atas diikuti kedua kaki bersandar ke dinding tahan 30 detik.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Kopstand

Nilai-nilai yang ada pada materi ini adalah:

a. Nilai disiplin:
   - Berusaha mencari bentuk latihan yang lain.
   - Meyakini dengan kemampuannya salah satu gerakan.

b. Nilai keberanian:
   - Melakukan latihan secara berulang-ulang.
   - Menjadi timbul semangat/motivasi.
   - Tidak kenal menyerah.

c. Nilai tanggung jawab:
   - Mampu menggunakan alat-alat yang diselesaikan dengan baik.
   - Memiliki rasa peduli terhadap materi.
   - Tergugah untuk melakukan sesuatu.

B. Senam Lantai

Senam lantai merupakan olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Gerakannya mirip balet dan berjungkir balik, biasanya tanpa alat bantu. Senam lantai mengacu pada gerak kombinasi terpadu mengutamakan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan ketajaman gerak.

1. *Gerakan Guling ke Depan (Forward Roll)*

Guling depan adalah gerakan badan mengguling ke depan mulai tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Berikut ini cara melakukannya:

Sikap awal:

a. Sikap jongkok.
b. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
c. Dagu mengenai dada.

Gerakan:

a. Kaki diluruskan.
b. Berat badan dipindah ke lengan.

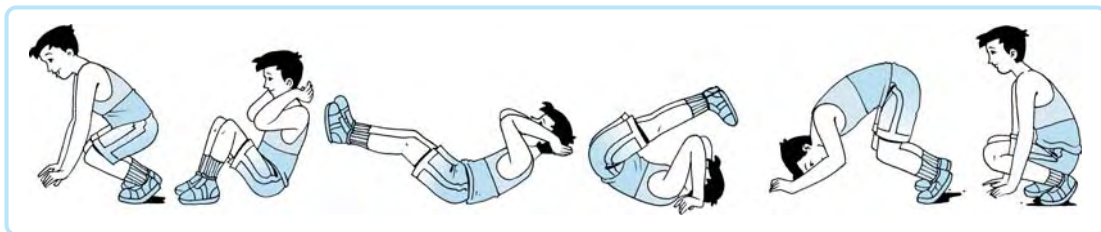
c. Letakkan pundak hingga badan.
d. Mengguling diikuti kedua kaki hingga badan berguling.
Sikap akhir:
a. Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut.
b. Posisi jongkok.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Tahap-tahap gerakan guling ke depan

Latihan penunjang guling depan antara lain push up, sit up, cium lutut, dan sit up berbentuk huruf V. Kesalahan-kesalahan umum pada guling depan, antara lain:
a. Sikap awal sudah salah.
b. Kaki dibengkokkan.
c. Kepala menyentuh matras.
d. Togok jauh dari kaki.
e. Badan kurang bulat.
f. Tangan mendorong kurang kuat.

2. Gerakan Guling ke Belakang (Back Roll)

Guling belakang adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.
Sikap awal:
a. Sikap jongkok.
b. Kedua tangan menghadap ke atas.
Gerakan:
a. Jatuhkan badan ke belakang.
b. Dorongkan kedua tangan, badan berguling ke belakang.
Sikap akhir:
a. Kedua kaki mendarat, kedua tangan menjaga keseimbangan.
b. Sikap jongkok.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.8 Tahap-tahap gerakan guling ke belakang

Latihan penunjang untuk guling belakang antara lain back up, cium lutut, sit up, dan sit up membentuk huruf V. Kesalahan umum yang sering terjadi pada guling belakang, antara lain:

a. Pada saat menjatuhkan badan, kedua kaki bengkok.
b. Badan kurang membungkuk.
c. Jejakan kaki tidak lurus ke atas.
d. Dorongan telapak tangan terlalu lemah.

3. *Guling Lenting (Neck Keep)*

Guling lenting adalah gerakan berguling diikuti dengan melentingkan tubuh ke depan atas dengan melemparkan kedua kaki dan menolakkan kedua tangan.

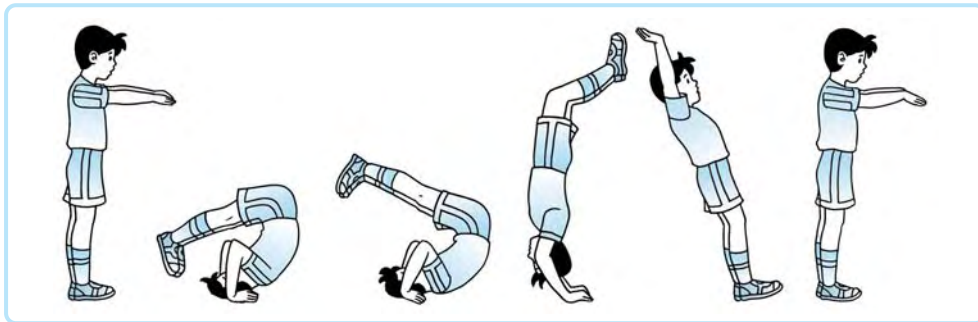
Sikap awal:

a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
b. Kedua tangan, ke depan lurus.
c. Badan dibungkukkan.
d. Tangan menempel ke matras.

Gerakan:

a. Dagu didekatkan ke dada.
b. Pundak mengenai matras.
c. Dorong pinggul.
d. Tungkai dilecutkan kuat ke depan.

Sikap akhir:

a. Kedua kaki mendarat.
b. Kedua lengan lurus.
c. Berdiri tegak.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.9 Gerakan guling lenting

Nilai-nilai yang ada dalam senam lantai atau senam ketangkasan.

a. Nilai disiplin:
   - Memupuk rasa percaya diri.
   - Melakukan gerakan yang sebenarnya.
b. Nilai keberanian:
   - Satu persatu gerakan dapat dikuasai.
   - Tidak mengenal putus asa.

c. Nilai tanggung jawab:
   - Melakukan gerakan sesuai dengan perntah atau aba-aba guru.
   - Dapat atau mampu melakukan gerakan.

Kegiatan Kelompok

Praktikkan gerakan senam dasar secara bersama-sama:

1. Gunakan pakaian olahraga yang tidak terlalu ketat.
2. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu.
3. Lakukanlah gerakan senam dasar, jika ada kesulitan, mintalah panduan teman-temanmu atau gurumu.
4. Lakukanlah berulang kali sampai gerakan berjalan secara alami, kemudian tuliskan dalam buku tugasmu apa yang kamu rasakan.

Rangkuman

Senam dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menjadi dasar dari senam ketangkasan atau senam lantai.

Gerakan senam dasar contohnya gerak keseimbangan. Gerak keseimbangan adalah gerakan mempertahankan keseimbangan terkait dengan gravitasi bumi, baik dalam posisi diam maupun bergerak. Gerak keseimbangan ada yang bertumpu pada kaki dan bertumpu selain kaki.

Senam lantai adalah gerakan senam yang mirip balet dan jungkir balik tanpa alat bantu. Pelaksanaannya di lantai bermatras ukuran 12 × 12 m. Contoh gerakan senam lantai adalah berguling ke depan dan berguling ke belakang. Latihan penunjang gerakan berguling antara lain sit up, back up, push up, cium lutut, dan sit up bentuk V.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini contoh yang *bukan* gerakan senam lantai adalah ....
   a. roll (berguling) c. meroda
   b. SKJ d. lompat kangkang
2. Dalam melakukan sikap lilin, gerakan kaki ....
   a. ke bawah c. menyamping
   b. ke atas d. serong

3. Anggota tubuh pertama yang menyentuh matras pada gerakan berguling ke depan (*forward roll*) adalah ....
   a. kepala
   b. jidat/dahi
   c. badan
   d. tengkuk
4. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling adalah ....
   a. sikap kepala
   b. sikap badan
   c. sikap pinggang
   d. sikap kaki
5. Tujuan latihan handstand adalah untuk melatih ....
   a. otot pinggang
   b. keseimbangan
   c. kelenturan
   d. kekuatan
6. Berikut hal-hal yang *tidak* harus diperhatikan dalam senam adalah ....
   a. melakukan pemanasan
   b. latihan dimulai dari yang mudah
   c. gerakan secara alami
   d. memakai pakaian ketat
7. Guling depan disebut juga ....
   a. handspring
   b. kopstand
   c. neck keep
   d. forward roll
8. Sikap akhir pada gerakan guling depan adalah ....
   a. jongkok
   b. berdiri
   c. telentang
   d. duduk
9. Sikap awal gerakan lilin adalah ....
   a. tidur telentang
   b. tidur telungkup
   c. jongkok
   d. berdiri
10. Persamaan antara gerakan sikap lilion dan kopstand adalah ....
    a. dilakukan untuk melatih kecepatan
    b. membutuhkan awalan lari
    c. melatih keseimbangan
    d. sikap akhir jongkok
11. Sikap akhir gerakan latihan guling belakang adalah ....
    a. berdiri
    b. jongkok
    c. duduk
    d. kuda-kuda
12. Perhatikan gambar berikut ini!

    Bagian yang pertama kali menyentuh matras pada guling depan adalah ....
    a. kedua kaki
    b. kedua telapak tangan
    c. tengkuk
    d. punggung

13. Berikut ini yang dimaksud dengan *warming up* sebelum dilakukan senam adalah ....
    a. latihan inti
    b. pendinginan
    c. pemanasan
    d. gerak dasar
14. Sesudah latihan senam sebaiknya melakukan ....
    a. pendinginan
    b. minum yang banyak
    c. makan yang banyak
    d. pemanasan
15. Gerakan bagai kapal terbang melatih ....
    a. kelenturan
    b. keseimbangan
    c. daya tahan
    d. kelincahan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa perbedaan antara forward roll dan back roll?
2. Apa perbedaan antara sikap lilin dan kopstand?
3. Apa yang terjadi jika latihan senam ketangkasan tanpa pemanasan?
4. Apa manfaat yang dirasakan setelah melakukan senam ketangkasan?
5. Jelaskan bagaimana pelaksanaan olahraga senam ketangkasan ini jika dilakukan secara massal atau rutin!

III. Ujian Praktik

1. Lakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan teknik yang benar!
2. Lakukan gerakan sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, dan handstand yang benar!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.